四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

壽親養老新書卷二三

詳校官太醫院醫士臣舒岱

編修臣倉聖脈覆勘

總校官編修臣王燕緒

校對官編修臣朱紱

謄錄監生臣李金翅

壽親養老新書卷二

元　鄒鉉　續編

顔氏家訓曰夫所以讀書學問本欲開心明目利於行耳未知養親者欲其觀古人之先意承顔怡聲下氣不憚劬勞以致甘腝惕然慙懼起而行之也經史傳記述孝子順孫嘉言懿行睽𤅢累牘不勝其紀今畧舉數十條以激發夫人孝愛之心必有目之之心之

而興起者

文公家禮曰凡子事父母婦事舅姑天欲明咸起盥漱櫛總具冠帶昧爽適父母舅姑之所省問父母舅姑起子供湯藥婦具晨羞供具畢乃退各從其事

按內則曰子事父母婦事舅姑雞初鳴適父母舅姑之所及所下氣怡聲問衣寒燠疾痛苛癢而敬抑搔之怡悅也苛瘡也抑按也搔摩也溫公曰丈夫唱喏婦人道萬福問侍者夜來安否何如侍者曰安乃退具或不安節則侍者以告此即禮之晨省也出入則或先或後而敬扶持

之先後隨時便也進盥少者奉槃長者奉水請沃盥盥卒授巾槃承盥水者巾以帨手問所欲而敬進之所欲如下文饘酏之類柔色以溫之溫藉也承尊者必和顏色也饘酏粥也稠者為饘稀者為酏酒醴厚者為酒薄者為醴芼羮魚肉為羮芼之以菜菽麥蕡稻黍粱秫菽大豆也蕡麻也稻黍粱秫皆米也唯所欲隨所愛棗栗飴蜜以甘之飴餳也四者味皆甘堇荁枌榆免薨滫瀡以滑之堇與荁相類枌與榆相類四物新者曰免乾者曰薨滫溲也瀡滑也數者性皆滑脂膏以膏之脂膏亦類也角者曰脂無角曰膏二者皆肥而澤父母舅姑必嘗之而後退尊長舉箸子婦乃各退就食溫公曰藥物乃關身之切務人子當親

自檢數調責供進不可但委婢僕脫若有誤即其禍不測晨羞俗謂點心易曰在中饋詩曰惟酒食是議凡烹調飲膳婦人之職也近年婦女驕倨皆不肯入庖廚今縱不親執刀匕亦當檢校監視務令精潔劉氏曰問其意之所欲食者則敬順其心以進之和柔其色以溫之芬芳其意以奉之庶其親喜而不厭也

孝子之事其親必養其志常使歡欣樂其子之能養

曲禮曰凡為人子之禮冬溫而夏清昏定而晨省安定其牀衽也省問其安否如何溫公曰父母舅姑將寢則安置而退大夫唱喏婦人道安置此即禮之昏定也

老萊子少以孝行養親年七十父母俱存著五色斑斕

之衣為嬰兒戲於親側言不稱老為親取食上堂足跌而偃因臥地為嬰兒啼或弄鶵於親側欲親之喜

身老壽而雙親具慶亘古今鮮儷者也

東漢黃香事父竭力致養暑則扇牀枕寒則以身溫席

晉王延事親色養夏則扇枕席冬則以身溫被隆冬盛寒體常無全衣而親極滋味二人孝行甚相類也

陳太丘詣荀朗陵貧儉無僕役乃使元方將車季方持杖從後長文尚少載著車中既至荀使叔慈應門慈

明行酒餘六龍下食文若亦小坐著膝前於時奏真人東行兩家父子會聚之樂至矣哉陳寔字仲弓為太丘長荀淑舉方正補朗陵侯相紀字元方寔長子至德絶俗與寔高名並著而弟諶又配之每宰府辟名羔鴈成羣世號三君諶字季方淑有八子儉緄靖燾汪爽肅敖居西豪里縣令曰高陽氏有才子八人署其里為高陽里時人號曰八龍於時德星聚太史奏五百里賢人聚

朱文公聚星亭畫屏贊云猗歟陳子神嶽鍾英文淵懿範道廣心平顧言懷人曰我同志故朗陵君荀季和氏連峯對起麗澤潛滋愛而不見有顯其思薄言

造之顧無僕役獨呼二兒駕予以出青芻黃犢布幰
柴車策紀前衛杖謖後趨所造伊何高陽之里維時
荀君聞至而喜顧謂汝靖往應於門七龍矯矯布席
開尊靖肅而前翁拜且辱何悞斯晨得見清穆命奭
行觴旅饋次陳獻酬交錯禮度情親載笑載言因非
德義益邁乃猷以輔斯世髫髦兩稚亦置膝前源深
本固莫出匪賢崇臺回極於以占天猶曰茲野德星
萃焉高山景行好德所同課忠責孝獨概余衷

有客詣陳太丘談鋒甚敏太丘乃令元方季方炊飯太丘問炊何遲留元方長跪曰君與客語乃具竊聽炊忘著箄今皆成糜太丘曰爾頗有所識否二子長跪俱説言無遺失太丘曰如此但成糜自可何必飯邪

王長豫為人謹順事親盡色養之孝丞相見長豫輒喜敬豫輒嗔長豫與丞相語常以謹密為端觀其親之喜慍則其子之為人可知矣悅字長豫導長子恬字敬豫導次子丞相導也

王羲之牽諸子抱弱孫一味之甘割而分之以娛目前

羲之生七子羲之又有之長凝之字子直第二子徽之字子猷最幼子獻之字子敬孫禎之徽之之子

後周李遷哲除直州刺史其本州也男女六十九人緣漢十餘里第宅相次姬媵之有子者分處其中遷哲鳴笳導從往來其間縱酒歡讌子孫衆見或忘其年名披簿以審之漢陸賈五男常乘安車駟馬從歌鼓瑟侍者十人約其子曰過汝汝給人馬酒食具往來

擊鮮之樂未得如還哲之子孫衆多唐郭子儀諸孫數十人每羣孫問安不盡辨頷之而已此可以爲㦸也子儀中書令二十四考壽八十五

唐河東節度使柳公綽在公卿閒最名有家法中門東有小齋自非朝謁之日每平旦輙出至小齋諸子仲郢皆束帶晨省於中門之北公綽決私事接賔客與公權及羣從弟再會食自旦至暮不離小齋燭至則命一人子弟執經史躬讀一過訖乃講議居官治家

之法或論文或聽琴至人定鍾然後歸寢諸子復昏定於中門之北凡二十餘年未嘗一日變易（公綽公權公諒兄弟三人公器公度其從兄弟也公綽一子四孫子仲郢孫璞珪璧玭公權字誠懸子仲憲孫欽玭字直清）

公綽子仲郢事公權如事公綽見公權未嘗不束帶為京兆尹出遇公權於道衢必下馬端笏立候公權過乃上馬公權莫歸必束帶迎候於馬首公權屢以為言仲郢終不以官達有小改公綽妻韓氏相國休

之曽孫家法嚴肅儉約為搢紳家楷範常命粉苦參黄連熊膽和為丸賜諸子每永夜習學含之以資勤苦仲郢以禮律身居家無事常端坐拱手出内齋亦肅容束帶三為大鎮廐無良馬衣不薫香公退必讀書手不釋卷事事皆可法也

柳玭曰崔山南昆弟子孫之盛鄉族罕比山南曽祖王母長孫夫人年高無齒祖母唐夫人事姑孝每旦櫛縰笄拜於階下即升堂乳其姑長孫夫人不粒食數

年而康寧一日疾病長幼咸萃宣言無以報新婦有予有孫皆得如新婦孝敬則崔之門安得不昌乎崔山南昆弟唐世系博陵第二房崔瑨八子世比荀氏八龍琯字從律為山南西道節度

張蒼口中無齒飲乳壽百餘歲蕆城有人年一百四十歲不復能食穀飲曽孫婦乳見南史梁須蕭印傳

東漢姜詩事母至孝妻奉順尤篤母好飲江水水去舍六七里妻常泝流而汲姑嗜魚鱠又不能獨食夫婦常力作供鱠呼鄰母共之舍側忽有涌泉味如江水

每旦輙出雙鯉魚常以供二母之膳子婦同心竭力以致其養不易得也

節孝徐先生事母謹嚴非有大故未甞去其側曰其太夫人所嗜或不獲即奔走闤市若有所亡人或慕其純孝損直以售之親戚故人或致甘毳誠不至禮不恭弗受也所奉饌皆手自調味太夫人飲食時先生率家人在左右為兒嬉或謳歌以說之故太夫人雖在窮巷而奉養與富貴家等無須臾不快也

先生名積字仲車自兒童不為嬉戲寡言笑莊㠯
如成人事母太夫人篤孝朝夕冠帶問起居一日
幞頭晨省外氏諸婦大笑之翌日復如是笑不已
被笑旬日彌恪自是至老不廢童蒙訓云先生因
具公裳見貴官忽自思云見貴官尚必用公裳豈
有朝夕見母而不具公裳者乎遂晨夕具公裳揖
其母先生應舉貢禮部不忍一日去其親遂徒步
載母西入京師中進士第同牓第一人許安世率

同年數十人拜太夫人於堂上仍以百千為太夫人壽數往返先生終拒之先生年過壯未娶或勉之答曰娶非人必為母病予非敢忘嗣固有待也初從安定胡先生學潛心力行不復仕進其學以至誠為本積思六經而喜為文詞老而不衰政和六年諡節孝處士

任元受事母盡孝母老多疾病未嘗離左右元受自言老母有疾其得疾之由或以飲食或以燥濕或以語

話稍多或以憂喜稍過盡言皆朝暮候之無毫髮不盡五臟六腑中事皆洞見曲折不待切脉而後知故用藥必效雖名醫不逮也張魏公作都督欲辟之入幙元受力辭曰盡言方養親使得一神丹可以長年必持以遺母不以獻公也况能舍母而與公軍事邪魏公太息而許之

程明道先生曰事親者不可以不知醫

放翁曰先公守南都時有直秘閣張山者開封人判

留司御史臺事年八十餘矣視聽步履飲食悉如少壯或問何術至此曰吾無他術但頃嘗遇異人授一藥服之數十年未嘗一日輟耳其法用香附子薑黄甘草三物同末之沸湯點晨起空心服三四錢名降氣湯以為人所以多疾病者多由氣不降故下虛而上實此藥能導之使歸下爾鄉人有效之者或返致虛弱葢香附子薑黄瀉氣太甚而然不知山何以獨能取效如此意其別有它術特託此藥以罔人及渡

江見一武官王昇者亦七十餘矣康強無病問何所服藥則與山正同而後知人之於藥各有所宜不可強也

祖光禄少孤貧性至孝常自為母炊爨作食王平北聞其佳名以兩婢餉之因取為中郎祖訥字士言能清言温嶠薦為光禄大夫王乂字叔元為平北將軍

吳隱之事母孝謹與太常韓康伯鄰居康伯母賢明婦人也謂康伯曰汝若居銓衡常舉如此輩人及康伯

為吏部隱之遂階清級古人以孝行取人賢明之婦亦知此義

呂侍講希哲言孝子事親須事事躬親不可委之使令也嘗說穀梁言天子親耕以供粢盛王后親蠶以供祭服國非無良農工女也以為人之所盡事其祖禰不若以已所自親者也此說最盡事親之道又說為人子者聽於無聲視於無形未嘗頃刻離親也事親如天頃刻離親則有時而違天天不可得而違也

呂侍講字原明申國正獻公公著之長子正獻公居家簡重寡默不以事物經心而申國夫人性嚴有法度雖甚愛公然教公事事循蹈規矩甫十歲祁寒暑雨侍立終日不命之坐不敢坐也日必冠帶以見長者平居雖甚熱在父母長者之側不得去巾襪縛袴衣服唯謹行步出入無得入茶肆酒肆市井里巷之語鄭衛之音未嘗一經於耳不正之書非禮之色未嘗一接於目内則正獻公與申

國夫人教訓之嚴外則焦先生千之字伯强化導之篤故公德器成就大異衆人公嘗言人生内無賢父兄外無嚴師友而能有成者少矣

司馬温公曰凡諸卑幼事無大小毋得專行必咨稟於家長又曰凡子受父母之命必籍記而佩之時省而速行之事畢則返命焉或所命有所不可行者則和色柔聲具是非利害而白之待父母之許然後改之若不許苟於事無大害者亦當曲從若以父母之命

為非而直行己志雖所執皆是猶為不順之子況未必是乎

吳顧愷每得父書常掃洒几案舒書於上拜跪讀之每句應諾閱畢再拜得父之書猶拜跪而讀受父之命其敬佩而行當何如耶

包孝肅拯字希仁始及第以親老侍養不仕官且十年人稱其孝

范忠宣純仁字堯夫再調官皆不赴文正公遣之公曰

純仁豈可重於禄食而輕去父母邪雖近亦不能朝夕在側遂終養焉

二公以事親為重以仕進為輕可法也

王逢原思歸賦云吾父八十母髮亦素尚爾為吏貧焉遐路噭噭晨烏其子反哺我豈不如鬱其誰訴惟秋之氣慘慄感人日與愁思側睇江濵憶為童子當此凜辰百果始就迭進其珍時則有紫菱長腰紅芡圓實牛心緑蔕之柿獨包黄膚之栗青芋連區烏椑五

出鴨脚受彩乎微核木瓜鏤丹而成質青乳之梨䞓壺之橘蜂蛹淹䱹榠樝漬蜜膳羞則有鵁鶄野鴈澤鳧鳴鶉清江之膏蝤寒水之鮮鱗冒以紫薑雜以芡首觴浮萸蒳俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之桐柳僮僕不譁圖書左右或靜默以終日或歡言以對友信吾親之所樂安閭里其滋久切切余懷欲辭印綬固非效淵明之褊心耻折腰於五斗

潘岳閑居賦云太夫人在堂覽止足之分庶浮雲之志

築室種木逍遥自得池沼足以漁釣春秋足以代耕灌園鬻蔬供朝夕之膳牧羊酤酪俟伏臘之資凛秋暑退熙春寒往微雨新晴六合清朗太夫人御板輿升輕軒遠覽王畿近周家園席長筵列子孫柳垂陰車結軌或宴於林或禊於汜昆弟斑白兒童稚齒稱萬壽以獻觴或一懼而一喜壽觴舉慈顔和浮杯樂飲絲竹騈羅頓足起舞抗音高歌人生安樂孰知其他

王潘二賦仕宦而志於事親者良可諷味

黄山谷手書云王紘稚川元豊初調官京師寓家鼎州親年九十餘矣尚閲貴人家歌舞醉歸書其旅邸壁間云鴈外無書為客久蛩邊有夢到家多畫堂玉佩縈雲響不及桃源欵乃歌余訪稚川於邸中而和之詩曰五更歸夢常苦短一寸客愁無奈多慈母每占烏鵲喜家人應賦扊扅歌身如病鶴翅翎短心似亂絲頭緒多此曲朱門歌不得湖南湖北竹枝歌王稚

川旣得官都下有所盼忘歸余戲作林夫人欸乃歌二章與之竹枝歌本出三巴其流在湖湘耳欸乃湖南歌也詩曰花上盈盈人不歸棗下纂纂實已垂臘雪在時聽馬嘶長安城中花片飛從師學道魚千里盍世戍功黍一炊日月倚門人不見看盡林烏返哺兒四詩之作可謂盡朋友責善之義山谷至孝奉母安康君至為親滌虎子未嘗頃刻不供子職故錫類之意力勸稚川以歸侍云

明道伊川二先生之母夫人侯氏事舅姑以孝謹稱與太中公珦相待如賔客公頼其内助禮敬尤至而夫人謙順自牧雖小事未甞專必禀而後行

伊川曰先夫人侯氏七八歲誦古詩曰女子不夜出夜出秉明燭自是日暮則不復出房閤既長好文而不為辭章見世之婦女以文章筆札傳於人者則深以為非

楊誠齋夫人羅氏年七十餘每寒月黎明即起詣廚躬

作粥一釜徧享奴婢然後使之服役其子東山先生啓曰天寒何自苦如此夫人曰奴婢亦人子也清晨寒冷須使其腹中略有火氣乃堪服役耳東山曰夫人老且賤事何倒行而逆施乎夫人曰我自樂此不知寒也汝為此言必不能如吾矣東山守吳興夫人於郡圃種紵躬緝績以為衣時年八十餘矣東山月俸分以奉母夫人忽小疾既愈出所積券曰此長物也今宜悉以謝醫則吾無事矣平居首飾止於銀衣

止於紬絹生四子三女悉自乳曰饑人之子以哺吾子是誠何心哉其家釆椽土階如田舍翁三世無增飾史良叔守廬陵官滿來訪入其門升其堂目之所見無非可敬可仰可師可法者所得多矣因命畫工圖之而去誠齋東山清介絶俗固皆得之天資而婦道母儀所助者亦多矣左傳文伯之母老而猶績文伯曰以歜之家而主猶績乎母曰王后親織玄紞公侯之夫人加以紘綖卿之内子為大帶命婦成祭服

列士之妻加之以朝服自庶士以下皆衣其夫社而賦事烝而獻功男女効績愆則有辟古之制也羅鶴林大經云觀誠齋夫人乃知古今未嘗無列女未嘗無賢母

籍溪胡氏宗系記序云吾家自上世以來事親從兄多以孝悌聞曾祖十四公有二兄雖已異居每事必先咨長兄次咨仲兄二兄不取而後取二兄許行而後行曾祖妣余太君感末疾十年不離牀席飲食起居

梳沐盥漱便圊皆須人抱負扶掖子孫婦女左右奉事惟懼不如其意祖妣章太君妣余氏叔祖妣吳令人更互直侍衣不解帶目不交睫朝夕匪懈余太君常慰勞之曰吾無以報汝等天當以祐汝等吳令人果應福慶是生文定公登巍科歷顯任其立朝正色直言無所假借所以納忠君父之意雖死不忘憲昔侍文定居漳濱十五年見其躬事二親可謂盡之矣奮由白屋二親安樂享禄養者二十年皆生受官邑

之封此人間所稀有令人慈母也通詩書達義理愉
顔柔色以事之不足以為難中大公嚴毅豪勇不可
少犯文定所以事之者未始徇其意每每以正道開
說中大久而益親信之有晚生兒女三人初以為慮
文定視之如一嫁幼妹與己女裝遣奩具無少異中
大臨終以二荆授文定曰二弟若不才為汝之羞可
嚴教之文定泣對曰誓不忍違之其後循循然誘以
學術廸以道義立身婚宦皆克有成立至使一家烝

柔雖婦女兒童咸知恭順之道實由文定躬行之化所及也孔子曰人之行莫大於孝有子曰孝悌也者其為仁之本歟後代子孫當務勉行孝悌以無忝所生庶幾門風益振家聲不墜豈不善哉胡文定公安國字康侯仕至給事中二弟長安止仕至郡倅次安老仕至知州三子長致堂寅字明仲仲五峯宏字仁仲季寧籍溪憲字原仲仕至秘書省正字西園大壯字季履五峯第三子

元魏楊播家世純厚並敦義讓昆季相事有如父子椿津恭謙兄弟旦則聚於廳堂終日相對未曾入內有

一美味不集不食廳堂閒往往幃幔隔障為寢息之所時就休偃還共談笑椿年老曽他處醉歸津扶持還至假寢閤前承候安否椿津年過六十並登台鼎而津常旦暮參問子姪羅列階下椿不命坐津不敢坐椿每近出或日斜不至津不先飯椿還然後共食食則津親授匙筯味皆先嘗椿命食然後食津為肆州椿在京宅每有四時嘉味輙因使次附之若或未寄不先入口一家之内男女百口緦服同爨庭無閒

言

楊播字延慶事元魏孝文帝為平東將軍椿字延壽位至司徒津字羅漢為司空椿津供事明太后

椿嘗戒子孫云吾兄弟在家必同盤而食若有近行不至必待其還亦有過中不食忍饑相待吾兄弟八人今存者三不忍別食也聞汝兄弟時有別齋獨食者又不如吾一世也又云仕魏以來高祖而下七郡守三十二刺史內外顯任少比

司馬温公與其兄伯康友愛尤篤伯康年將八十公奉之如嚴父保之如嬰兒每食少頃則問曰得無饑乎

天少冷則拊其背曰衣得無薄乎

范忠宣知襄城縣承事伯兄照管湯藥飲食居處衣服必躬必親如孝子之事嚴父事親從兄仁義之實愛敬之理與生俱生仁之至義之盡也

温公耆英真率會約

序齒不序官

為具務簡素

朝夕食各不過五味

菜果脯醢之類各不過三十器

酒巡無筭深淺自斟主人不勸客亦不辭

逐巡無下酒時作菜羮不禁

名客共用一簡客注可否於字下不別作簡或因事

分簡者聽會日早赴不待促

違約者每事罰一巨觥

公自序其詩云作真率會伯康與君從七十八歲

安之七十七歲正叔七十四歲不疑七十三歲叔

達七十歲光六十五歲合五百一十歲口號成詩

用安之前韻伯康温公之兄君從席汝言安之王尚恭正叔楚達中不疑王謹言

七人五百有餘歲同醉花前今古稀走馬鬬雞非我

事紵衣絲髪且相輝

經春無事連翩醉彼此往來能幾家切莫辭斟十分

酒儘從他笑滿頭花

南陽劉驎之為桓沖長史沖嘗至驎之家驎之方條桑

謂沖使君既枉駕宜先詣家君沖詣其父父命乃還

拂短褐與沖言父使驎之自持濁酒葅菜供賔沖勑人代之父辭曰若使官人則非野人意也

德星之聚慈明行酒六龍下食宋胡侍講瑗治家甚嚴閨門整肅尤謹内外之分諸子常侍立左右賔至則供億茶湯侍客不用使令而以子弟禮度嫺雅杜子美詩亦有問答未及已兒女羅酒漿之句

横渠先生曰若親之故舊所喜當極力招致賔客之奉

當極力營辦務以悅親不可計家之有無然又須安之不知其勉强勞苦苟使見其為而不易則亦不安矣

唐張士嚴父病藥須鯉魚冬月氷合有獺銜魚至前得以供父父遂愈宋査道字湛然歙州人母病思鱖魚羹方冬苦寒道泣祝於河鑿氷脫巾以取之得鱖尺許以饋母疾尋愈孝感之事無世無之孟宗得筍之事尤奇陳遺之鐺底飯蔡順之異器椹尤於患難中

得力真西山參政性篤孝爲母吳夫人祈福詞云天下之樂莫如以禄之及親人子之情尤欲其親之難老母疾愈醮謝詞云莫親乎母實爲命以相依蓋高者天惟盡誠而可動顧損臣身之筭以延母氏之齡鑪薰之燼未銷囊藥之功已應孝行之簡在帝心若此爲人子者可不敬諸

應璩古樂府云昔有行道人陌上見三叟年各百餘歲相與鋤禾莠住車問三叟何以得此壽上叟前置辭

量腹節所受中叟前置辭室內嫗麤醜下叟前置辭暮臥不覆首要哉三叟言所以能長久晦翁語錄或云俗語夜飯減一口活得九十九先生曰此出古樂府三叟詩

唐柳公度年八十有强力人問其術對曰吾平生未嘗以脾胃熟生物暖冷物不以元氣佐喜怒耳此下十數條述老人所以觀頤自養者

富鄭公年八十書座右云守口如瓶防意如城

張廷老名珙年七十餘步趨拜起健甚自言夙興必拜數十老人氣血多滯拜則支體屈伸氣血流暢可終身無手足之疾

唐仲俊年八十五六極康寧自言少時因讀千字文有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老而不衰

太醫孫君昉字景初自號四休居士山谷問其說四休笑曰麤茶淡飯飽即休補破遮寒暖即休三平二滿

過即休不貪不妬老即休山谷曰此安樂法也夫少欲者不伐之家也知足者極樂之國也四休家有三畒園花木鬰鬰客來煮茗談上都貴游人間可喜事或茗寒酒冷賔主皆忘其居與余相望暇則步草徑相尋故作小詩遣家僮歌之以侑酒茗詩曰太醫診得人間病安樂延年萬事休又曰無求不著看人面有酒可以留人嬉欲知四休安樂法聽取山谷老人

詩

山谷四印云我提養生之四印君家所有更贈君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一默無可簡擇眼界平不藏秋毫心地直我肱三折得此醫自覺兩踵生光輝團蒲日靜鳥吟時鑪薰一炷試觀之四休四印老少富貧普同受用

東坡云舊說南陽有菊水水甘而芳居民三十餘家飲其水皆壽或至百二三十歲蜀青城山老人村有見五世孫者道極嶮遠生不識鹽醯而溪中多枸杞根

如龍蛇飲其水故壽

道人中往往多有耆壽者陸放翁云青城山上官道人此人也巢居食松麨年九十矣人有謁之者但粲然一笑有所請問則託言病聵一語不肯答予嘗見之於丈人觀道院忽自語養生曰爲國家致太平與長生不死皆非常人所能且當守國使不亂以待奇才之出衛生使不夭以須異人之至不亂不夭皆不待異術惟謹而已予大喜從而叩之則已復言聵矣

放翁又云老葉道人龍舒人不食五味年八十七八平生未甞有疾居㑹稽舜山天將寒必增屋瓦補墻壁使極完固下帷設簾多儲薪炭杜門終日及春乃出對客莊敬不肯多語予每訪之殊無它語一日𨼆作意欲叩其所得纔入門即引入卧内焼香具道其遇師本末若先知者亦異矣夫

盱江有日峯丘道人號河南予年九十餘皓髮朱顔冬夏一單衣雨雪不張蓋叔祖西巖寺丞招之來泰寧

留十餘載攜一道籃繫一小牌子上書詩四句云老
遲因性慢無病為心寛紅杏難禁雨青松耐歲寒常
跣足賣卜於市得錢則散與小兒兒爭拾之黄玉牕
與二三友扣問功名皆笑而不言獨指玉牕云予壽
高嘗問養生之術但指小牌子上詩四句賦焉今歷
五十餘年信知其言之有味也
太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林耜云
夫脾為臟胃為腑脾胃二氣互相表裏胃為水穀之

海主受水穀脾為中央磨而消之化為血氣以滋養一身灌溉五臟故修生之士不可以不美其飲食所謂美者非水陸畢備異品珍羞之謂也要在乎生冷勿食麤硬勿食勿强食勿强飲先饑而食食不過飽先渴而飲飲不過多以至孔氏所謂食饐而餲魚餒而肉敗不食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦乃傷生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀頤自養者之所當知也

黃山谷云爛蒸同州羔灌以杏酪食之以匕不以筯南都撥心麫作槐芽温淘糝以襄邑抹猪炊共城香稻薦以蒸子鵝吳興庖人斫松江鱸鱠繼以廬山康王谷水烹曾坑鬭品少焉解衣仰臥使人誦東坡赤壁前後賦亦足以一笑也此雖山谷之寓言然想像其食味之美安得聚之以奉老人之旨甘

東坡老饕賦云庖丁皷刀易牙烹熬水欲新而釜欲潔火惡陳而薪惡勞九蒸暴而日燥百上下而湯鏖嘗

項上之一臠嚼霜前之兩螯爛櫻珠之煎蜜滃杏酪之蒸羔蛤半熟以含酒蟹微生而帶糟蓋聚物之夭美以養吾之老饕娩彼姬姜顏如李桃彈湘妃之玉瑟鼓帝子之雲璈命仙人之萼綠華舞古曲之鬱輪袍引南海之玻瓈酌涼州之蒲萄願先生之耆壽分餘瀝於兩髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽纍珠之妙曲抽獨繭之長繰閔手倦而少休疑吻燥而當膏倒一缸之雪乳列百柂之瓊艘各眼灩於秋水咸骨

碎於春醪美人告去已而雲散先生方兀然而禪逃饕松風於蟹眼浮雪花於兎毫先生一笑而起渺海濶天而高

苕溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往皆臻其妙如老饕賦豆粥詩是也豆粥詩云江頭千頃雪色蘆茅簷出沒晨煙孤地碓舂秔光似玉沙瓶煮豆軟如酥我老此身無著處賣書來問東家住臥聽雞鳴粥熟時蓬頭曳履君家去又寒具詩云纖手搓來玉

數尋碧油煎出嫩黄深夜來春睡無輕重壓匾佳人
纒臂金寒具乃捻頭也出劉禹錫佳話過予忽出新
意以山芋作玉糝羮色香味皆奇絶天酥陀則不可
知人間決無此味也詩云香似龍涎仍釅白味如牛
乳更全清莫將北海金虀鱠輕比東坡玉糝羮誠齋
萊羮詩亦云雲子香抄玉色鮮菜羮新煮翠茸纎人間
膾炙無此味天上酥陀恐爾甜
宋太宗命蘇易簡講文中子有楊素遺子食經羮藜含

糗之說上因問食品何物最珍對曰物無定味適口者珍臣止知虀汁為美臣憶一夕寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆一虀盂連咀數根臣此時自謂上界仙厨鸞脯鳳胎殆恐不及屢欲作氷壺先生傳紀其事因循未果也上笑而然之

唐劉晏五鼓入朝時寒中路見賣蒸胡處熱氣騰輝使人買以袍袖包裙褶底啗謂同列曰美不可言此亦物無定味適口者珍之意也

倪正父思云魯直作食時五觀其言深切可謂知慙愧者矣余嘗入一佛寺見僧持戒者每食先淡喫三口第一以知飯之正味人多以五味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之艱苦此則五觀中已備其義每食用此為法極為簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食者雖無羮蔬亦自可了處貧之道也又云造物勞我以生逸我以老少年不勤是不知勞也年

老奔馳是不知逸也天命我逸而我自勞可乎又曰
吾鄉有前輩三人其一施大任參政享年九十有四
其一李季叔參政享年八十有一其一沈持要詹事
今年已八十有二耳目聰明步履輕捷夜書細字三
賢難老皆以絶欲早故効驗彰彰如此然則欲求長
年可不以為法乎

倪正父經鉏堂雜誌述五事云静坐第一觀書第二看
山水花木第三與良朋講論第四教子弟第五述齊

齋十樂云讀義理書學法帖字澄心靜坐益友清談小酌半醺澆花種竹聽琴翫鶴焚香煎茶登城觀山寓意奕棋雖有他樂吾不易矣

劉後村云外舅林寶章瑑晚歲奉祠葺廬略繕葺小圃粗種蓺體中佳時幅巾短褐野眺露坐悠然忘歸二子公遇公選朝夕侍公跬步不離家庭講肄偶有會意公輙喜曰天下至樂不出閨門之内公遇兄弟安隱約習苦淡者年一燈熒然語必達旦至言妙義不

緣師授亦非言語文字可傳公遇號寒齋二子同字子真合字子常守寒齋孝友之規子常事兄如父家政聽焉子真亦極友愛連牀之語至曙一膳之珍必剖制行同孝謹臨財同廉讓讀書同義趣作文同機鍵奕世傳一心百年如一日父子兄弟自為師友世未有如林氏家庭講肄之樂者也

鶴林羅大經云余家深山中每春夏之交蒼蘚盈堦落花滿徑門無剥啄松影參差禽聲上下午睡初足旋

汲山泉拾松枝煮苦茗啜之隨意讀周易國風左氏傳離騷太史公書及陶杜詩韓蘇文數篇從容步山徑撫松竹與麛犢共偃息於長林豐草間坐弄流泉漱齒濯足既歸竹窻下山妻稚子作筍蕨供麥飯欣然一飽弄筆窻間隨大小作數十字展所藏法帖墨蹟畫卷縱觀之興到則吟小詩或草玉露一兩段再烹苦茗一盃出步溪邊邂逅園翁溪友問桑麻說秔稻量晴校雨探節數時相與劇談一餉歸而倚杖柴

門之下則夕陽在山紫緑萬狀變幻頃刻恍可人目牛背笛聲兩兩來歸而月印前溪矣唐子西詩云山静似太古日長如小年玩味此句最妙然識其妙者葢少彼牽黄臂蒼馳獵於聲利之場者但見袞袞馬頭塵忽忽駒隙影耳人能真知此妙則東坡所謂無事此静坐一日是兩日若活七十年便是百四十所得不已多乎易曰觀頤觀其自養也康節詩云老年軀體素温存安樂窩中别有春盡有山翁拙於用也能

康濟自家身此自養之旨也善自養如鶴林斯可以佚老矣

邵康節先生年老逢春吟云年老逢春雨乍晴雨晴況復近清明天低宮殿初長日風暖園林未轉鶯花似錦時高閣望草如茵處小車行東君見賜何多也又復人間久太平凡八首首尾吟云堯夫非是愛吟詩詩是堯夫喜老時明著衣冠為士子高談仁義作男兒敢於世上明開眼肯向人前浪皺眉六十七年無事

客堯夫非是愛吟詩凡十一首惜芳菲吟云綠楊陰裏尋芳徧紅杏香中帶醉歸未聯云芳樽有酒慈親樂猶得堦前戲綵衣凡四首擊壤集一編老人怡神悅目時可吟玩無名公傳自叙尤詳性喜飲酒命之曰太和湯所飲不多不喜過醉其詩曰飲微酡口先吟哦吟哦不足遂及浩歌所寢之室謂之安樂窩冬燠夏涼遇有睡思則就枕其詩曰墻高於肩室大如斗布被暖餘藜羹飽後氣吐胷中充塞宇宙聞人言人之善

就而和之人從而喜之其詩曰樂見善人樂聞善事樂道善言樂行善意聞人之善如佩蘭蕙晚有二子教之以仁義授之以六經家素業儒口未嘗不道儒言身未嘗不道儒行其詩曰羲軒之書未嘗去手堯舜之談未嘗離口當中和天同樂易友吟自在詩飲歡喜酒百年升平不為不偶七十康強不為不壽夫老境從容善於自養孰有如康節翁者乎

呂東萊伯恭横山吴氏佚老庵記云横山吴君珉治别

室之西偏榜以佚老休工歸役斤釜收聲輯杖立於
前聞竊語於階者曰綦隴繩畦坻粟京稼籌算掛壁
萬貨四臻此吾主人翁所以佚其老也少進至於門
聞行語於塗者曰豐林邃宇樽俎靖嘉鷗鷺不驚風
月相答此吾豪長者所以佚其老也又進至於郊聞
聚語於塾者曰培嗣以學既楙既敷秩壺以禮既序
既飭此吾鄉丈人所以佚其老也他曰吳君為道之
予曰夫三者之言何如吳君曰階得吾粕塗得吾漓

塾得吾醇出浸遠吾名吾室義其究於此乎予曰未既也畏嶠登輿身閒心慄厭市築墉目静耳喧君雖善自佚踰閾以往肩頳腹枵者踵相接歲或不升厎瘠困憊呻吟交於大逵專一室之佚樂乎哉君里中望也盍勸族黨愒勞振乏已責紓逋同其美於是鄉則盡橫山表裏皆吾佚老庵也其視尺椽半席廣狹何若君謝曰厚矣子之拓吾境也顧童奴陷其說於壁間以勸此記為勉者英力行好事歛歲濟賑實積

陰功必有紫府真人延之於上坐者

辛稼軒詞壽趙茂中郎中時以置兼濟倉里中賑濟除直秘閣沁園春云

甲子相高亥首曾疑絳縣老人看長身玉立鶴般風度方頤鬚磔虎様精神文爛卿雲詩凌鮑謝筆勢駸駸更右軍渾餘事羨仙都夢覺金闕名存門前父老忻忻換奎閣新褒詔語温記他年帷幄須依日月只今劒履快上星辰人道陰功天教多壽

看到貂蟬七葉孫君家裏是幾枝丹桂幾樹靈椿

又呈茂中前章記廣濟倉事滿江紅云我對君侯長怯見兩眉陰德更長夢玉皇金闕姓名仙籍舊歲炊煙渾欲斷被公扶起千人活算胷中除却五車書都無物溪左右山南北花園近雲朝夕看風流杖屨蒼髯如戟種柳已成陶令宅散花更滿維摩室勸人間且住五千年如金石

趙龍圖自詠念奴嬌云

吾今老矣好歸來了取青山活計甲子一周餘半紀諳盡人間物理婚嫁隨緣田園粗給知足生慚愧心田安逸自然綽有餘地還是初度來臨葛巾野服不減貂蟬貴門外風波煙浪惡我已收心無累弟勸兄酧兒歌女舞樂得醺醺醉滿堂一笑大家百二十歲

辛稼軒壽人七十感皇恩云

七十古來稀人人都道不是陰功怎生到松姿雖

瘦偏耐雲寒霜冷看君霜鬢底青青好樓雪初晴

庭闈嬉笑一醉何妨玉壺倒從今康健不用靈丹

仙草更有一百歲人難老

又為嬸母王氏慶七十感皇恩云

七十古來稀未為稀有須是榮華更長久滿牀靴

笏羅列兒孫新婦精神渾似箇西王母遥想畫堂

兩行紅袖妙舞清歌擁前後大男小女逐箇出來

為壽一箇一百歲一盃酒

最高樓詩洪内翰七十云

金閨老眉壽正如川七十且華筵樂天詩句香山裏杜陵酒債曲江邊問何如歌窈窕舞嬋娟更十歲太公方出將又十歲武公方入相留蔵事看明年直須腰下添金印莫教頭上欠貂蟬向人間長富貴地行仙

鵲橋仙為人慶八十席間戲作云

朱顔暈酒方瞳點漆閒傍松邊荷杖不須更展畫

圖看是箇壽星模樣今朝盛事一杯深勸更把新
詞齊唱人間八十最風流長貼在兒兒額上
又為岳母慶八十云
八旬慶會人間盛事齊勸一杯春釀臙脂小事㸃
眉間猶記得舊時宫樣綵衣更著功名富貴直過
太公以上大家著意記新詞遇著箇十年便唱
品令族姑慶八十來索俳語
更休說便是箇住世觀音菩薩甚今年容貌八十

歲見底道才十八莫獻壽星香燭莫祝靈龜椿鶴只消得把筆輕輕去十字上添一撇

張于湖孝祥帥潭州日壽黄倅永存母淑人木蘭花云

慈闈生日見說今年年九十戲綵盈門大底孩兒七箇孫人間慼事只這一般難得似願我雙親都似君家太淑人

曾祖叅政文靖公壽伯母太夫人上官氏木蘭花詞云

吾家二老前有高平生癸卯若到今辰詎止榮華九

十齡共惟伯母九十新年還又五五五相承好看重逢乙巳春　上官氏朋溪寧國府判夢得樸庵編修戶部提刑應傳之母　高平郡夫人江氏文靖公之祖母皆年過九十吾家二壽母也

又有鷓鴣天二闋云

九十吾家兩壽星今夫人賽昔夫人百年轉眼新開袠十月循環小有春（十月二十一日生）生日到轉精神目光如鏡步如雲年年長侍華堂宴子子孫孫孫又孫

壽母開年九十三佳辰就養大江南緹屏晃耀新寧國繡斧斕斑老樸庵傾玉斝擘黄柑兩孫垂綬碧於藍便當刋頌崆峒頂留與千年作美談

文靖公在朝日壽母昌國葉夫人詞云

帝里風光別是天花如錦繡柳如煙還逢令節春三二又慶慈闈嵗八千斟壽斝列長筵子孫何以詠高年各裒千首西湖什一度生朝獻一篇

任静江經略安撫日元夕奉親出郊詞云

綵結輕車五馬隨傾城争出看花枝笙歌十里巖前去燈火千門月下歸蓮炬引老萊衣蛾眉無數捲簾窺誰知萬里逢燈夕却勝尋常三五時

壽母詞云

滿二望三時（中春三十日生）春景方明媚又見蟠桃結子來王母初筵啟無數桂林山不盡灕江水總入今朝祝壽杯永保千千歲

樸庵編修戶部知平江府日壽母上官太夫人感皇恩

云兎得箇州兒稍供綵戲多謝天公為排備一輪明月醞作清醥滋味傾入壽杯裏何妨醉我有禄書呈母年萬計八十三那裏暨便和兒筭恰一百四十地這九千餘歲長隨侍

鷓鴣天云天遣豊年祝母齡人人安業即安親探支十日新陽福來獻千秋古佛身兒捧盞婦傾瓶更欣筵上有嘉賔紫駞出釜雙臺餽玉節升堂兩使星

家居日鷓鴣天壽詞云諸佛林中女壽星千祥百福萃

心田喜歸王母初生地滿勸麻姑不老泉吾夢佛半
千員一年一佛護庭萱數過九十從頭數四百餘零
一十年序云十月二十一日吾母太淑人生日也今
年九十仰荷乾坤垂佑賜以福壽康寧願益加景霞
令其耳目聰明手足便順五臟六腑和氣流通常獲
平安之慶子孫賢順寸禄足以供甘旨也黄玉牕祖
母張氏壽八十有三乃翁怡軒居士賦詞有八十加
三迎九十還似嬰童之句其居與樸庵對門樸庵聞

之喜曰吾仁鄉亦有壽母如此耶怡軒慶母年開九
袠詩云又見梅挺碧玉枝弟兄相聚著萊衣西方佛
慶明朝誕南極星騰壽日輝百歲阿嬰開九袠兩房
孫子戲重闈年年得侍高堂醉坐對天花散漫飛
劉隨如鎮壽趙路分八十歲感皇恩云八十最風流那誰
不喜況是精神可人意太公當日未必榮華如此兒
孫列兩行萊衣戲好景良辰滿堂和氣唱箇新詞管
教美願同彭祖尚有八百來歲十分才一分那裏暨

此詞亦用那裏暨三字蓋本於康伯可之詞

程滄洲壽後溪劉侍郎云朱顏白髮烱雙瞳一念平生造物通内閣圖書真學士西園几杖老仙翁木公金母人間現桂子桐孫壽籍同遥想綵衣圍四世後溪無日不春風姚狀元賦吕氏宜老堂云此堂清不著珠璣只要雙親佚老宜春酒儘堪眉壽介斑衣長似乳時嬉婦垂鶴髮陪姑緯翁撚銀髯課子詩飽飲菊花潭上水雞窠猶自拜孫枝二詩貴華富艷人間至

樂孰加焉李守為承旨奉使南海至瓊道逢一翁自稱楊遐舉年八十一其叔父皆年一百二十餘又見其祖宋卿年九十五次見雞窠中有小兒出頭下視宋卿曰此九代祖也不語不食不知其幾歲矣

唐九老圖白樂天詩序云胡杲年八十九吉旼年八十八劉真年八十七鄭據年八十五盧貞年八十三張渾年七十七居易年七十七於東都履道坊合尚齒之會七老相顧既醉且歡靜而思之此會希有因各賦七言韻詩一章以記之樂天詩云

七人五百八十四拖紫紆朱垂白鬚囊裏無金莫
嗟嘆樽中有酒且歡娛吟成六韻神還旺飲到三
盃氣尚麤嵬峩狂歌教婢拍婆娑醉舞遣孫扶天
年高邁二踈傳人數多於四皓圖除卻三山五天
竺人間此會且應無
或傳諸好事者有二老年貌絕倫同歸故鄉亦來斯
會洛中遺老李元爽年一百三十六禪僧如滿歸洛
年九十五皆年之尤高者也續命書姓名年齒冩其

形貌附於圖右樂天贈之詩云

雪作鬚眉雲作衣遼東華表暮雙歸當時一鶴尤

希有何況今逢兩令威

宋洛陽耆英會文潞公七十七留守西都富韓公年七

十九致政在里第二公猶亮三朝為國元老與席司

封汝言等於韓公之第置酒相樂賓主十有二人圖

於妙覺僧舍司馬温公年未七十亦與焉潞公命温

公序其事諸公皆有詩温公詩云

洛下衣冠愛惜春相從小飲任天真隨家所有自
可樂爲具更微誰笑貧不待珍羞方下筯只將佳
景便娱賓庾公此興知非淺藜藿終難作主人
潞公請老致仕後再起平章軍國重事制書云吕望
惟賢起佐文王之治周公已老留爲孺子之師繼而請
老復以太師致仕年九十二壽獨高於諸公云

壽親養老新書卷二

壽親養老新書卷三

元 鄒鉉 續編

太上玉軸六字氣訣 黄廷山人鄒應博述

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薫灼不和又六欲七情積久生疾内傷臟腑外攻九竅以至百骸受病輕則痼癖甚則盲癈又重則喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以呼而自瀉出臟腑之

毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益筭衛生之寳非人勿傳呼有六曰呵呼呬噓嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六字氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳為六陽時自午至亥為六陰時如陽時則對東方勿盡閉牕戸然忌風入乃解帶正坐扣齒三十六以定神先攪口中濁津漱錬二

三百下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意送下候汩汩至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞即氣麤反損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞即氣麤亦損心氣也但呵時令短吸時令長即吐少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心亦不可聞吸聲如此吸者六次即心之毒氣漸散又以天地之清氣

補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次又念呬字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次次念嘘字以瀉肝毒以吸而補肝元嘻以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元如此者並各六次是謂小周小周者六六三十六也三十六而六氣偏臟腑之毒氣漸消病根漸除祖氣漸完矣次看是何臟腑受病如眼病即又念嘘嘻二字各十

八徧仍每次以吸補之總之為三十六訖是為中周中周者第二次三十六通為七十二也次又再依前呵呼呬嘘嘻吹六字法各為六次並須呼以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是為大周即總之為一百單八次是謂百八訣也午時屬陰時有病即對南方為之南方屬火所以却陰毒也然又不若子後已前面東之為陽時也如早起牀上面東將六字各為六次是為小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣

能去之他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也畧見玉軸真經而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液扣齒訖復為之又三百次訖復漱鍊嚥液扣齒如初如此者三即通為九百次無病不愈祕之祕之非人勿傳

四時攝養論中有云春肝氣盛者調噓氣以利之夏心氣盛者調呵氣以疎之秋肺氣盛者調呬氣以洩之冬腎氣盛者調吹氣以平之但言調此四氣而書

中未詳及四氣之訣今舉曾叔祖樸庵炎詹集中玉軸六氣全文以明之黃玉牕云愛山袁倅得樸庵親傳每日子午卯酉四時行持六字密室中竹簾布帷隔風爲上亦嘗得愛山親授口訣云

食後將息法

平旦點心訖即自以熱手摩腹出門庭行五六十步消息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩緩行勿令氣急行訖還牀偃臥顆蘇煎棗啜半升以下人參茯苓

甘草等飲覺似少熱即以麥冬竹葉茅根等飲量性將理食飽不宜急行及走不宜大語遠喚人嗔喜臥睡覺食散後隨其所業不宜勞心力腹空即須索食不宜忍饑生硬黏滑等物多致霍亂秋冬間暖裹腹腹中微似不安即服厚朴生薑等飲如此將息必無橫疾

養性

雞鳴時起就臥牀中導引訖櫛漱即巾正坐量時候寒温喫點心飯或粥若服藥先飯食服藥喫酒消息訖入

靜室燒香誦經洗雪心源息其煩慮良久事了即出徐徐步庭院散氣地濕即勿行但屋下東西步令氣散家事付與兒子不宜關心平居不得嗔叫用力飲酒至醉並為大害四時氣候和暢之日量其時節寒溫出門行三二里及三百二百步為佳量力行但勿令氣乏喘而已親故相訪間同行出遊百步或坐量力談笑纔得歡通不可過度耳人性非合道者焉能無悶須畜數百卷書易老莊等第一勤洗浣以香霑之身數沐浴令潔淨

則神安道勝也左右供使之人得清淨子弟小心少過譾謹者自然事間無物相惱令人氣和心平凡人不能絶嗔若用無理之人易生嗔怒妨人導性

二篇之旨養衛得理皆沈存中懷山録所述存中名括

安車

輪不欲高高則摇車身長六尺可以臥也其廣合轍輞以索繫合之索如條大可也車上設四柱蓋密簾竹織絹糊黑漆少加棱棱重又蔽眼害於觀眺箱高尺四寸

設茵薦之外可以隱肘為法車後為門前設扶版加於箱上在前可憑在後可倚臨時移徙以鐵距子簪于兩箱之上版可濶尺餘令可容書策及肴樽之類箱下以版彌之臥則障風近後為窣户以備仄臥觀山也車後施油幰幰兩頭施軸如畫幀軸大如指有雨則展之傅於前柱欲障日障風則半展或偏展一邊臨時以鐵距子簪於車蓋梁及箱下無用則卷之立於車後車前為納陛令可垂足而坐要臥則以版梁之令平琴書酒榼

扇帽之類掛車柱及葢閣車後皆可也

漢名申公以安車蒲輪閔子騫江革皆嘗為親御車

邵康節詩云喜醉豈無千日酒惜花還有四時花小車行處人觀看滿洛城中都是家又云大筧子中消白日小車兒上看青天司馬温公崇德待康節不至有詩云淡日濃雲合復開碧嵩清洛遠縈迴林端高閣望已久花外小車猶未來康節和章亦有萬花深處小車來之句老人遊觀雅宜小車之適存中懷山

錄以安車為首云

遊山具

遊山客不可多多則應接人事勞頓有妨静賞兼僕衆所至擾人今為三人其諸應用物共為兩肩三人荷之操几杖持蓋雜使更三人足矣肩輿者未預客有所擕則相照裁損無浪重複惟輕簡為便器皿皆木漆輕而遠盜惟酒盃或可用銀錢一二千使人腰之操几杖者可兼也

行具二肩

甲肩

左衣篋一

衣　被　枕　盥漱具　手巾　尺巾　樂

湯　梳

右食匱一

竹為之二隔并底葢為四食盤子三每盤果子

楪十矮酒榼一可容數升以備沽酒匏一盃三

漆筒合子貯脯脩乾果嘉蔬各數品餅餌少許

以備飲食不時應猝惟三食盤相重為一連其

餘分任之暑月果脩皆不須攜

乙肩　竹簏二下為櫃上為虛隔

左局上層書箱一

紙　筆　墨　硯　剪刀　韻略　雜書册

櫃中食椀楪各六七箸各四生果數物削果刀

子

右隔上層琴一竹匣貯之

摺疊棊局一櫃中棊子茶二三品臘茶即碾熟者盞托各三瓢匕等

附帶雜物　小斧子　刀子　劚藥鋤子　蠟燭　拄杖　泥靴　雨傘　涼笠　食銚　虎子　急須子　油筒

老人心閒無事每喜出遊康節詩所謂待天春暖秋涼日是我東遊西泛時也懷山録述遊山之具適用

之宜倪尚書思經鋤堂雜誌記霅川城內外遊賞去處凡四十二所謂每月一遊則日日可度每歲一遊則可閱三十年日日遊太頻勞費可厭歲一遊太踈今酌其宜每月往一處遊一月之中又擇良辰美景具山殽野蔌或邀一兩賓無賓攜子弟同行庶踈數得中亦康節所謂遍洛陽城皆可遊也

居山約

余營蕙山本以藏拙已就粗安可以忘歸諸兒之意眷

戀挽留又難遽絶今與汝曹約每月二十日在山十日在家獨甚暑甚寒兩月則全在家恐山中不便也山中不可獨須子弟一人侍置歷輪流四子每人一旬周而復始其當旬者飲饍之類專一掌之其餘在家有效時新各隨其意多少不拘無亦不責其或有商議事合要來此不必當旬自宜前禀自六月為始各於旬下書名如當旬有私幹兄弟那容倪尚書之子祖仁祖義祖禮祖智祖信祖常祖常有最良之譽

老人之性有喜山居者沈存中云山林深遠固是佳

境獨往則多阻數人則喧雜必在人野相近心遠地偏背山臨流氣候高爽土地良沃泉石清美如此得十畝平坦處便可葺居左右映帶岡阜形勝最為上地地勢好則居者安也締造規模從人意匠中門外作池可半畝餘種芙荷菱芡遶池岸種甘菊既可採又可觀賞

敧牀

如今之倚牀但兩向施檔齊高合曲尺上平偏禪倚亦倡家亦有

有几檔然高低不等難為几倚若臂倚左檔則右檔可几臂倚右檔則左可几臂左右几互倚令人不倦仍可左右盤足或枕檔角欹眠無不便適其度座方二尺足高一尺八寸檔高一尺五寸從地至檔共高三尺三寸木製藤綳或竹為之尺寸隨人所便增損

飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫巾斜倚繩牀坐風送水聲來耳邊裴晉公詩也

醉牀

為牀長七尺廣三尺高一尺八寸自半以上别為子面

欹大牀中間子面廣二尺五寸長三尺皆木製韋綜之

韋綜欲涩欲𣣊人身不退韋下虛二寸牀底以板彌之勿令通風子

面欹下與大牀平一頭施轉軸當大牀中間子面底設一拐

撐分為五刻子面首掛一枕若欲危坐即撐起令子面

直上便可靠背以枕承腦欲稍偃則退一刻盡五刻即

與大牀平矣凡飲酒不宜便卧當倚牀而坐稍倦則稍

偃之困即放平而卧使一童移撐高下如意不須闕

以盡四體之適大牀兩緣有二尺餘前闕竅孔為直凡闕其下為筍欲倚手則斂闕竅孔中闕一牀便於佚老制度皆佳

觀雪菴

菴長九尺濶八尺高六尺以輕木為格紙糊之三面如枕屏風上以一格覆之面前施夾幔中間可容小坐牀四具不妨設火及飲具隨處移行背風展之迴地即就雪中卓之比之氊帳輕而開濶不礙瞻眺施之别用皆可

不獨觀雪也

此菴即東坡之擇勝亭也東坡守汝陰作亭以帷幕為之世所未有銘略云乃作新亭簷楹欒梁鑿枘交設合散靡常赤油仰承青幄四張我所欲往十夫可將與水升降除地布牀又云豈獨臨水無適不臧春朝花郊秋夕月場無脛而趨無翼而翔敝又改為其費易償榜曰擇勝名實允當觀此銘則其製度可備見也予由亦云子瞻以幄為亭欲往即設不常其處

名曰擇勝作四言一章輙受其文故繼之略云我兄和仲塞剛立柔視身如傳苟完不求山磐水嬉習氣未瘳宣以吾好而俾民憂頳尾甚清頳曲孔幽風有翠幄雨有赤油匪舟匪車亦可相攸養老奉親者為之良可以供遊觀之適云

蒲花褥

九月擬蒲略蒸不爾則生蟲暴令燥投布囊中捋取花如柳絮者欲為坐褥或卧褥以帛為方囊滿實蒲花杖

鞭令匀厚五六寸許其上復以褥表囊之虛軟温烘他物無比春閒不御則褫去褥表出囊複亢燥處略暴之歲歲如此南方海閩中有木綿亦不及蒲花之柔煖

湯鎗

温酒為鐵銅鎗深三寸平底可貯二寸湯以酒盃排湯中酒温即取飲冬時擁爐静話免使僮僕紛紛殊益幽致

羊羔酒

米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩諸麴皆可將羊肉切作四方塊爛煮杏仁一斤同煮留汁七斗許拌米飯麴更用木香一兩同醞不得犯水十日熟味極甘滑此宣和化成殿方

雪花酒

羊精膂肉一斤去筋膜溫水浸洗批作薄片用極好酒一升煮令肉爛細切研成膏別用羊骨髓三兩腎窠脂一兩於銀鍋內鎔作油去滓却入先研肉膏內并研令

匀入入龍腦少許拌和傾入甆瓶内候冷每用時取出切作薄片入酒杯中以温酒浸飲之龍腦候極温方入如無腦入木香少許亦佳二味各入少許尤佳

二酒宜為吉甘之奉

荼蘼酒

好酒一斗用木香一塊以酒一盃於砂盆内約磨下半錢許用細絹濾入瓶密封包臨飲取荼蘼花英浮沉酒面人不能辨杏花和露紅小蓓取十個去枝葉用生紗

袋盛掛於瓶口近酒面一寸許密封瓶口三兩日可飲

或以黄柑皮旋滴汁數點於酒琖内亦佳

此酒色香味三絶宜奉老人清興酴醿本酒名也世所開花元以其顔色似之故取其名唐書百官志良醖著令供酴醿酒令人或取花以為枕囊故黄山谷詩云名字因壺酒風流付枕幃

香炭

以精石炭屑之生葵葉雜搗為餅錢大暴乾焚香雖致

冷濕地火亦不滅石炭相郡煤子最佳餘處者性急動之則火滅不得已清泉者次之長泉者又為下

一法杉炭末五兩胡粉黄丹各一兩合擣為細末著糯米膠和匀作餅子候乾火内燒通紅以紙灰埋香爐中焚香經夕不滅不消

降真香

虚堂清夜宴坐焚之降真香一斤沉香四兩龍腦一分蜜和之

茅香時燒少許亦佳本草云可入印香中合香附子

末用

四品奇香

雪梅香　丁香一分沉檀半脞炭篩研半兩來捻取些

兒爐口爇人人道是雪中梅

江梅香　人人盡道是江梅半兩丁香一分茴更用藿

零俱半兩麝香少許是良媒

百花香　一兩甘松二兩芎麝香少許蜜和同圓如彈

子安爐上恰是百花凝曉風

長春香 二兩箋香三兩檀麝香腦子一錢寬華堂靜處爐烟起清韻長春賽蕙蘭

御愛四和香

沉香 檀香 降真 箋香 茅香 海螵蛸各一兩

麝香二錢 樟腦一錢半 龍骨半兩 蜜

右諸香剉碎蜜和勻後用龍骨麝腦碾細和入新瓦瓶內封閉勿令氣出經三日方傾出限三日過遇四

更時分當天取露氣天明便收陰乾如此三次研為末用蜜些子黄蠟調作餅子用甆器收遇燒時用水一盞傍香爐邊方燒香

香方甚多獨此方用龍骨鎖住其煙不散所以為妙

試茶

採嫩芽先沸湯乃投芽煮變色挹取握去水小焙中焙欲乾鎗内略炒使香磨碾皆可坐圍臨泉旋擷旋烹芳新不類常韻

香茶

上春嫩茶芽每五百錢重以菉豆一升去㲉蒸焙山藥十兩一處細磨别以腦麝各半錢重入盆同研約二千杵納罐内密封窨三日後可以烹點愈久香味愈佳

栢湯方

採嫩栢葉線繫垂桂一大甕中紙糊其口經月取如未甚乾更閉之至乾取為末如嫩草色不用甕只密室中亦可但不及甕中者青翠若見風則黄矣此湯可以代

茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人氣耗精害脾胃栢湯甚有益如太苦則加少山芋尤佳外臺秘要有代茶新飲煞作藥味不若栢湯隱居道話尤助幽尚

三妙湯

地黄枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如稀餳每服一大匕湯調酒調皆可實氣養血久服彌益人

乾荔枝湯

蔗糖一斤毬糖亦好 大烏梅潤者二兩湯浸時復換水澄去酸汁不去核焙乾 川桂

去皮為末 生薑二兩薄切作片焙乾

右先將烏梅生薑為細末入在沙糖内與桂末拌和匀再取麤隔過如茶點喫欲作膏子喫烏梅用去核修事如上法不焙桂作小片為末薑切片不焙用水三盌煎至二碗湯調服暑熱心煩井水調服 葉龍圖傳暑月可常合服之

清韻湯

縮砂仁二兩 石菖蒲一兩 甘草半兩

右末入鹽點服

橙湯

橙子十個去仁核 乾山藥一兩 甘草二兩 鹽四兩炒 白梅四兩槌碎

右先用橙子山藥甘草白梅一處研細捏作餅子焙乾為末入檀香半兩尤佳

桂花湯

黃桂花三斤揀淨去青柄研細以磁器盛貯覆合略蒸花 乾薑一兩 甘草一兩

略炒

右末和勻量入炒鹽䀉貯莫令漏氣如常點服

醍醐湯

神曲二兩 鹽十兩炒 官桂二兩 甘草七兩 烏梅八兩洗拍碎

乾薑二兩煨

右先將五味焙乾為末後入炒鹽和勻作一處新甕

罐收

洞庭湯

真橘皮四兩不去白去蒂擘作小錢大冷水浸一宿曬乾 生薑四兩淨洗擦

右將薑與橘皮同淹一宿曬乾焙乾入甘草一兩三錢炙黄好白鹽梅二十個去核以白麪拍作片子𤉯油銚内煿乾入炒白鹽一兩半同一處為末沸湯點用

木瓜湯

生薑四兩取汁 木瓜十兩 白鹽五兩 甘草五兩 紫蘇十兩

右炒薑鹽拌和蘇瓜甘草三日取出曬乾為末沸湯

點服手足酸服之妙又一方加縮砂山藥炒為末消食化氣壯脾

韻梅湯

半黃梅百個槌去仁　青椒四兩揀淨秤　薑一斤去皮研　甘草四兩炙為末　鹽半斤

右件安淨缽內一處拌勻烈日曬半月以色變稍紫為度更約度稀稠得所為佳須用曬半月日安淨瓶內點用已上諸方皆得之秘傳宜供湯藥之用

熟水

稻葉穀葉楮葉橘葉樟葉皆可採陰乾紙囊懸之用時火炙使香湯沃冪其口良久

前朝太醫院定熟水以紫蘇為上沉香次之麥門冬又次之蘇能下胷膈滯氣功效至大炙蘇須隔竹紙不得翻候香以湯先泡一次傾却再泡用大能利氣極佳

晨朝補養藥糜法

地黄粥

切地黄二合候湯沸與米同下鐺先取酥二合蜜一合同炒令香熟别貯之候粥欲熟乃下同煮取熟

胡麻粥

烏油麻去皮蒸一炊曝乾更炒令香熟每用白秔米一升胡麻半升如常煮粥法爲之臨熟加糖蜜任意極香甘胡麻多治之臨時取用

乳粥

牛羊乳皆可先淅細秔米令精細控令極乾乃煎乳令沸一依用水法乃投米煑之候熟即挹置盌中每盌下真酥半兩置粥上令自鎔如油徧覆粥上食時旋攪美無比

薯蕷粥 薯蕷生於山者名山藥一名山芋

薯蕷生山者佳圃種者無味取去皮細石上磨如糊每椀粥用薯蕷一合以酥二合蜜一合同炒令凝以匙揉碎粥欲熟投攪令勻乃出

栗粥

小栗去殼切如米粒每秔米一升栗肉二合同米煮更無他法

百合粥

生百合一升切蜜一兩同水寶熟投欲熟粥中每盌用三合

麋角粥

新麋角一具寸截流水内浸三日刷腥穢以河水入砂

瓶或銀瓶内以桑葉塞瓶口勿令漏氣炭火猛煮時時看候如湯耗旋益熱湯一日許其角爛似熟山芋掐得酥軟即止未軟更煮慎勿漏氣漏氣則難熟取暴乾為粉其汁澄濾候清冷以綿濾作膠片盛風中吹乾麋角膠别入藥每粥一盌入麋角粉五錢鹽一匙同攪温服

枸杞子粥

枸杞子生研捩取汁每一盌粥可用汁一盞加少熟蜜

同煮

馬眼粥

新黑豆一斗淨淘入大釜中如常用水煮令熟搦取汁再入釜以熟麻油浸之豆上油深四指密葢之慢火煮直候露出豆即以匙拌轉更煮直令漉盡油即住每粥一釜可下熟豆三五盌欲熟入拌勻食之

又法

白米二升別煮令熟大顆黑豆一升先以薄灰汁煮豆

令熟漉出豆却以清水燒沸依前入豆再煑透出灰氣漉出却以沙糖六兩用水兩碗化濾過入鹽二兩醬三兩只用水取醬汁同煑熟桃仁杏仁皆可為粥生去皮尖略炒令香細研水絞取濃汁隨意入粥中煑臨時加酥蜜亦可金罌朮煎亦可作粥一入用糖法

諸山蔬可作粥者皆只如菜粥法

禮記內則言子事父母婦事舅姑進盥授巾之後問所欲而敬進之以饘酏為先饘厚粥酏薄粥也故此

編詳述懷山録中諸藥糜法陸放翁云平旦粥後就枕粥在腹中暖而宜睡天下第一樂也

紫不託法

新黒豆煮取濃汁搜麪作湯餅極甘美能去麪毒令不蒸熱服丹石人尤宜食此雜蓴菜為羮妙

沈存中云麪治壅熱益氣力但不可多食致令憒悶料理有法節而食之餺飥蒸餅及餻索餅起麪等法在食經中此法用黒豆汁搜麪則無毒矣

造山藥麵法

取山藥去皮薄切日中暴乾柳箕中挼為粉下篩如常麵食之加酥蜜為淳麵尤精益氣力長肌肉久服輕身耳目聰明不饑延年

造乾地黄法

九月末掘取肥大者去鬚熟蒸微暴乾又蒸暴乾食之如蜜可停

芭蕉脯

蕉根有兩種一種黏者為糯蕉可食取作手大片灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易水令灰味盡取壓乾乃以鹽醬蕪荑椒乾薑熟油胡椒等雜物研浥一兩宿出焙乾略搥令軟食之全類肥肉之味

牛蒡脯

十月以後取根洗乾去皮闕　少煮勿太爛硬者即熟煮並搥令軟下雜料物如芭蕉脯法浥焙取乾

笋脯一如牛蒡脯法

蓮房脯

取嫩蓮房去蒂又去皮悶入灰煮浥一如芭蕉脯法焙乾以石壓令匾作片收之

薝蔔鮓

薝蔔花即梔子也採嫩花釀作鮓極香美

白樂天方劑劉禹錫饋以菊苗虀蘆菔鮓換取樂天六班茶二囊以自醒酒

乾蕨菜

採嫩蕨菜蒸熟以乾灰拌之同曝極乾濯去灰又曝乾收之臨食湯浸令軟味如合蕈

石芥葶菜

此二物極辛為菹大佳

苦蓋菜

苦蓋菜青蘘苦麻皆可作羹

苦麻即今俗謂之胡麻者葉作羹大甘滑其苗名青蘘

松蘂

去赤皮取嫩白者蜜漬之略燒令蜜熟勿太熟極香脆

白芷

蜜漬糟藏皆可食

防風芽

防風芽如臙脂色天門冬芽如馬椿芹菜芎芽又有蘼蕪枸杞芽菊芽荇菜水藻牛膝芽地黄嫩葉皆如常菜治之

東坡詩云秋來霜露滿東園蘆菔生兒芥有孫我與

何曾同一飽不知何苦食雞豚況藥菜之佳乎

水苔

立春前採嫩者淘澤令極淨其間多沙石蝶蟲取得壓乾只入鹽油完椒切蒓白同入瓶中釀為鮓醋浸食之甚佳又可油炒加鹽醬亦善

瓜虀

生甜瓜揀去未熟者每十斤隨瓣切開去穰不用就百沸湯綽過以鹽五兩勻擦䴵轉豆豉末半升釃醋升半

麪醬斤半馬芹川椒乾薑陳皮甘草茴香各半兩蕪荑二兩並為細末同瓜一處拌匀入甕瓮内醃壓於冷處頻之經半月後則熟瓜色明透絶類琥珀味甚香美

萊蘿

大菘菜叢採十字劈裂菜箙取緊小者破作兩半同向日中曬去水脚二件薄切作方片如錢眼子大入淨罐中以馬芹茴香雜酒醋水等令得所調淨鹽澆之隨手舉罐撼觸五七十次密蓋罐口置竈上温處仍日一次

如前法摵觸三日後可供菜色青白間錯鮮潔可愛

藕虀

嫩藕梢隨意切作方塊如骰子大就蟹眼湯内快手綽上取牽牛花揉汁醃染片時投冷熟水中滌過控乾以馬芹鹽花泡湯入少醋加蜜作虀澄冷澆供之

豆虀

先取濕沙納甆器中以緑豆匀撒其上如種蓺法深桶覆藏室中勿令見風日一次掬水洒透㑹其苗長可尺

許摘取蝌眼湯綽過以料虀供之赤豆亦可種然不如綠豆之佳

蔊羹 俗謂蔊為東風菜方言訛而為公爹菜謂可以奉公爹也

東坡與徐十三書云今日食蔊極美天然之珍雖不甘於五味而有味外之美其法取蔊一二升許淨擇入淘了米三合冷水三升生薑不去皮搥兩指大同入釜中澆生油一蜆殻當於羹面上不得觸觸則生油氣不可食不得入鹽醋君若知此味則陸海八珍皆可厭也天

生此物以為幽人山居之祿輒以奉傳不可忽也羹以物覆則易熱而羹極爛乃佳也

本草薺和肝氣明目凡人夜則血歸於肝肝為宿血之臟過三更不睡則朝旦而色黃燥意思荒浪以血不得歸故也若肝氣和則血脉流通津液暢潤東坡嘗有詩云時遶麥田求野薺强為僧舍煮山羹陸放翁亦有詩云小着鹽醯助滋味微加董桂助精神風爐歙鉢窮家活妙訣何曾肯授人

筍鱖

東坡回錢穆父書云竹萌蒙佳貺取筍蕈菘心與鱖魚相和清水煮熟用薑蘆菔自然汁及酒三物等入少鹽漸漸欵洒之過熟可食不敢獨味此請依法作與老嫂共之

老人有性善茹素不忍害物者菽水之奉在嘉蔬藥菜料理如法殊益於人杞菊芎朮等苗嫩時採食之或煮或虀或炒或罨悉用土蘇鹹豉汁加鹽下飲甚

良蔓菁作虀最妙不斷五辛者春秋嫩韭四時採薤甚益綠豆紫蘇烏麻須宜貯俱能下氣其餘豉醬之徒食所不可少皆須貯蓄肉食心不害物但以錢買猶愈於殺第一戒慎勿殺然肉須新鮮似有氣息則不宜食爛臟損氣切須慎之戒之

種植

庭檻園林間種植可愛翫之物如世間花果人家自有此不悉載今抄東坡一書誠齋一詩于左

東坡與程全父書

白鶴峯新居成從天侔求數色果木太大則難活小則老人不能待當酌中者又須土礎稍大不傷根者

柑　橘　柚　荔枝　楊梅　枇杷　松　柏　含笑　梔子

漫寫此數品不必皆有仍告書記其東西

誠齋三三徑詩

東園新開九徑

江梅　海棠　桃　李　橘　杏　紅梅　碧桃

芙蓉

九種花木各植一徑命曰三三徑其詩云

三徑初開是蔣御再開三徑是淵明誠齋奄有三三

徑一徑花開一徑行

歐陽公示謝道人種花詩云

淺深紅白宜相間先後仍須次第栽我欲四時攜酒

去莫教一日不花開

西園胡大壯喜種花卉以窺造化生育之妙喜飲醇酎以寓經綸燮理之方

芸香

古人藏書謂之芸香是也採置書帙中即去蠹置席下去蚤虱栽園庭間香聞數十步極可愛葉類豌豆作小藂生秋間葉上微白如粉江南人謂之七里香江南極多大率香草多只是花過則已縱有葉香者須採掇嗅之方香此草遠在數十步外此間已香自春至秋不歇

絶可翫也

茅香

開地種之可洗手終日香一年數次刈閒屋中時時燒少許亦佳

本草云苗葉可煮作浴湯令人身香同藁本尤佳仍入印香中合香附子用

枸杞

揀好地熟斸加糞訖然後逐畦長開壠深七八寸令寛

乃取枸杞連莖剉長四寸許以草為索慢束如羮盌大於壠中立種之每束相去一尺下束訖别調爛牛糞稀如麵糊灌束子上令滿減則更灌然後以肥土壅之滿訖土上更加熟牛糞然後灌水不久即生乃如翦韭法從一頭起首割之得半畝料理如法可供數人其割時與地面平髙留則無葉深翦則傷根割仍避熱及雨中但早朝為佳

又法但作束子掘坑方一尺深於束子三寸即下束

子訖著好糞滿坑填之以水沃糞下即更著糞填以不減爲度令糞蓋汞子一二寸即得生後極肥嫩數鋤壅每月一加糞尤佳

又法但畦中種子如種菜法土糞下水當年踈瘦二年以後悉肥勿令長苗即不堪食如食不盡即剪作乾菜以備冬中常使如此從春及秋其苗不絶取甘州者爲真葉厚大者是有刺葉小者是白棘不堪服食

又法枸杞子於水盆内挼令散訖暴乾斸地作畦畦中去却五六寸土勿作壠縛草稕作稕似臂長短即以泥塗稕令徧以安壠中即以子布泥上一面令稀稠得所乃以細土蓋之令徧又以爛牛糞蓋上令徧又布土一重令與畦平待苗出時時澆灌及堪採即如翦韭法更不要煮鍊每種用二月初一每年但五度翦不可過也凡枸杞生西河郡谷中及甘州者其味迥過於蒲萄今蘭州西去鄯城靈州九原並大根莖

九大

甘菊

移根最佳若少時折取苗乘雨濕種便活一年之後落徧地長服却老冬中收子翦如韭法

陸龜蒙杞菊賦云惟杞與菊偕寒互緑或頳或呰煙披雨沐我衣敗綈我飯脫粟羞慚齒牙苟且粱肉蔓延駢羅其生實多爾杞未棘爾菊未莎其如予何其如予何東坡云天隨生自言常食杞菊及夏五月枝

葉老梗氣味苦澁猶食不已佘守膠西與通守劉君
循古城廢圃求杞菊食之捫腹而笑作後杞菊賦云
人生一世如屈伸肘何者為貧何者為富何者為美
何者為陋或糠覈而瓠肥或粱肉而黑瘦何侯方丈
庾郎三韭較豐約於夢寐卒同歸於一朽吾方以杞
為粱以菊為糗春食苗夏食葉秋食花實而冬食根
尚庶幾乎河西南陽之壽張南軒賦云張子為江陵
之數月時方仲春草木敷榮經行郡圃意有所欣爰

命採掇付之庖人汲清泉以細烹屏五味而不覦甘脆可口蔚其芬馨盡日為之加飯而他物不足以前陳又云天壤之間孰為正味厚或腊毒淡乃其至猩唇豹胎徒取詭異山鮮海錯紛糾莫計茍滋味之或偏在臟腑而成贅惟杞與菊微劲不苦滑甘靡滯非若它蔬善嘔走水既瞭目而安神復沃煩而滌穢驕南陽於西河又頽齡之可制隨寓必有約居足恃雪消壤肥其茸葳蕤與子婆娑薄言掇之古銚瓦盆啜

汁咀蘸高論唐虞詠歌書詩嗟乎微斯物孰同先生

之歸於是相屬而歌殆日晏以忘飢

地黄

十二月耕地至正月可止三四遍細杷訖然後作溝溝

闊一尺兩闊作一畦畦闊四尺其畦微高而平硬甚不

受雨水苗未生間得水即爛畦中又撥作溝溝深三寸取

地黄切長二寸種於溝內訖即以熟土蓋之其土厚三

寸以上每種一畝用根五十斤蓋土訖即取經冬爛草

覆之候芽稍出以火燒其草令燒去其苗再生葉肥茂根益壯自春至秋凡五六耘不得鋤八月堪採根至冬尤佳若不採其根太盛春二月當宜出之若秋採訖至春不復更種其生者猶得三四年但採訖比及明年耨耘而已參驗古法此為最良按本草二月八月採殊未窮物性也八月殘葉猶在葉中精氣未盡歸根二月新苗已生根中精氣已滋不如冬月採殊妙又與蒸暴相宜古人云二月八月非為種者將為野生當須見苗矣欲

食葉但露散後摘取旁葉勿損中心正葉甚益人勝諸藥

東坡詩云地黃飼老馬可使光鑒人吾聞樂天語喻馬施之身白樂天採地黃詩凌晨荷鋤去薄暮不盈筐攜來朱家門賣與白面郎與君啖肥馬可使照地光願易馬殘粟救此苦飢腸我衰正伏櫪垂耳氣不振移栽附沃壤本草古稱地黃宜黃土今不然大宜肥壤虛地則根大而多汁蕃茂爭新春沉水得稱根言以水沉而試之也日華子云浮者名天黃半浮半沉者名人黃沉者名地黃其沉者佳也重湯養陳薪於鼎釜水中更以器盛水而煮謂之重湯投以東阿

清阿膠出東阿其用皮有老少則膠有清濁和以北海醇崖蜜助甘冷山薑發芳辛山薑木名古方用术融爲寒食餳寒食日研杏仁爲酪以煮麥粥以餳沃之嚥作瑞露珍丹田自宿火渴肺還生津頤飼內熱子一洗胃中塵

五加

取根深掘肥地二尺埋一根令沒舊痕甚易活苗生從一頭翦取每翦訖鋤土壅之

五加蓋天有五車之星精也金應五行人應五德位

應五方物應五車青精入莖有東方之液白氣入節有西方之津赤氣入華有南方之光玄精入根有北方之粘黃煙入皮有戊巳之靈五神鎮主相轉育成用之者真仙服之者反嬰久服輕身耐老明目下氣補中益精堅筋骨强志意五葉者良葉可作蔬菜食五月七月採莖十月採根陰乾張子聲楊建始王叔才于世彦皆服此酒得壽三百年有子二十人世世有得服五加酒散而獲延年者不可勝計或只為散

以代湯茶而餌之驗亦然也

青蘘胡麻苗也

取八稜者畦中如菜法種之生苗為菜食秋間依此法種之甚滑美

百合

上好肥地加糞熟斸訖春中取根大劈取瓣於畦中如種蒜法五寸一瓣種之直作行又加糞灌水苗出即鋤四邊令絶無草春後看稀稠得所處更别移亦得畦中

乾即灌水三年後其大如拳然後取食之又取子種亦得或一年以後二年以來始生甚遲不如種𧄼

黄精

擇取葉參差者是真取根擘破稀種一年以後極稠種無得其苗香美可食

苜蓿

擇肥地斸令熟作壠種之極益人還須從一頭翦每翦加糞鉏土壅之

合歡萱草也

移根畦中稀種一年自稠春翦苗食如枸杞秋夏不堪食

牛蒡

取子畦中種種時乘雨即生若有水不候雨也地須加糞灼然後肥旱則沃水翦如上法菜中之尤益者但多種食苗及根莖益於人

蓮子

八九月取堅黑子瓦上磨尖頭直令皮薄取墐土作熟泥封如三指大長使帶頭𥶡重令磨須尖泥欲種時擲至池中重頭向下自能周正薄皮上易生數日即出不磨者率不可生

藕

春初掘取藕三節無損處種入深泥令到硬土穀雨前種當年有花

藕可作粉其法取麤藕不限多少淨洗截斷浸三宿

數換水看灼然潔淨然後漉出碓中碎擣以新布絞

取汁重擣取汁盡爲度又以密布濾去麤惡物澄去

清水如稠難澄以水攪之然後澄看水清即瀉去一

如造米粉法

雞頭

雞頭粉取新熟者去皮熟擣實如上法

菱角粉去皮如上法

葛粉以生葛爛研挍汁如上法以和羹

葛粉去皮如上法開胃止煩熱

茯苓粉剉如彈子以水浸去赤汁如上法

松栢粉春採嫩葉如上法須垂露採為之經宿則無粉

如嫩草鬱鬱可愛

脫果

木生之果八月間以牛羊滓和土包其鶴膝處彼端幹相摟黄紋處如大杯以紙裹囊覆之麻繞令密緻重則以杖柱之任其發花結實明年夏秋間試發一包視之其根生則

斷其本埋土中其花實皆晏然不動一如巨木所結子在蕭山縣見山寺中橘木止高一二尺實皆如拳大蓋用此術也大木亦可為之嘗見人家有老林檎木根已蠧朽圃人乃去木本二三尺許如上法以土包之一年後土中生根乃截去近根處三尺許包入地後遂為完木

凡種果木須望前種實多望後種實少

百部

山地種之如百合法多種為佳取根挼汁濯衣令不生
虱仍潔白如用皂角也

右自杞菊以次為粥為蔬為脯為粉須自種植充饒
足用百部之種亦可為澣濯之供

菖蒲石

怪石奇峯以沙石器種之旦暮易水則茂水濁及有泥
滓則萎一寸九節者服之可以烏髭輕身延年夜檠燈
間置一兩盆可以收煙不薰人眼東坡詩云碧玉椀盛

紅瑪瑙青盌水養石菖蒲曾茶山云䆫明几凈室空虛

盡道幽人一事無莫道幽人無一事汲泉承露養菖蒲

文石清猗斯亦几案間良翫也

相鶴

相鶴不必如鶴經所說但取其標格立瘦唳聲清徹者

為勝凡老鶴所生則氣韻清古三年頂赤則能唳細論

其法頸欲細而長身欲人立而不橫足欲瘦而節欲高

頸肥則類鴈身橫則類鶩脛麤韻俗則類鸛聲濁體肥

則類鶩皆下才也為雛食魚稻甚多老則食穀漸少甚老則不食惟華亭縣鶴窠村所出者為得地他處雖時有皆凡格也養處須有廣水茂木風月清曠之地嘗食生物則格韻高野畜之樊籠餇以熟食則多肥濁而精彩羽毛日漸摧藏類乎雞矣

養龜

龜者壽物養庭檻中可以愛翫愈於觀他物尤宜畜山龜爾雅謂之攝龜者腹下殼能開合此龜啖蛇蛇甚

畏之庭檻中養此雞則蛇不復至以至園圃中多畜之大能辟蛇無此雞不賴水陸地畜之不失其性予在隨州時寓法雲寺之後有竹園常苦多蛇寺僧乃畜雞於園中自爾不復有蛇 相鶴養雞二事皆懷山錄所述

收畫

子弟遇好圖畫極宜收拾在前士大夫家有耕莘築巖釣渭洛汭荀陳德星李郭仙舟蜀先主訪草廬王羲之會蘭亭陶淵明歸去來韓昌黎盤谷序晉廬山十八賢

唐瀛洲十八學士香山九老洛陽耆英古今事實皆繪為圖可以供老人閒玩共賔友髙談人物山水花卉翎毛各有評品吟詠亦以廣後生見聞梅蘭竹石尤為雅致瑶池壽鄉圖慶壽近年有壽域圖備列歴代聖賢神仙耆壽者丹青粧點尤為竒玩

王維字摩詰九歳知屬辭擢進士工草隷善畫名盛於開元天寶間寧薛諸王待若師友畫思入神至山平水遠雲勢石色繪工以為天機所到别墅在輞川

地奇勝與裴廸遊其中賦詩相酬為樂東坡云味摩詰之詩詩中有畫觀摩詰之畫畫中有詩秦太虛云余為汝南得疾臥直舍高仲符攜輞川圖示余曰閱此可以療疾余本江海人得圖喜甚即使二兒從旁引之閱於枕上怳然若與摩詰入輞川度華子岡經孟城坳憩輞口莊泊文杏館上斤竹嶺並木蘭柴絕茱萸沜躡槐柏窺鹿柴返於南北垞航欹湖戲柳浪濯奕家瀨酌金屑泉過白石灘停竹里館轉辛夷塢

抵漆園幅巾杖屨棊弈茗飲或賦詩自娱忘其身之匏繫於汝南也數日疾良愈

龍眠居士李公麟字伯時能行草書善畫尤工人物人以比顧陸顧凱之陸探微晚年致仕歸老肆意於泉石間作龍眠山莊圖為世所寶韓子蒼題太乙真人蓮葉圖云太乙真人蓮葉舟脫巾露髮寒颼颼輕風為帆浪為檝臥看玉宇浮中流中流蕩漾翠綃舞穩如龍驤萬斛舉不是峯頭十丈花世間那得葉如許龍眠

畫手老入神尺素幻出真天人恍然坐我水仙府蒼烟萬頃波粼粼玉堂學士今劉向禁直岧嶤九天上不須對此融心神會植青藜夜相訪覩畫之趣二事可參

置琴

朱文公琴贊云養君中和之正性禁爾忿慾之邪心乾坤無言物有則我欲與子鉤其深歐陽公云予嘗有幽憂之疾退而閒居不能治也既而學琴於友人孫道滋

受宫聲數引久而樂之不知疾之在其體也夫疾生乎憂者也藥之毒者能攻其疾之聚而不若聲之至者能和其心之所不平心而平不和者和則疾之忘也宜哉奉親者能琴時為親庭鼓一二操亦足以娛悅其意和平其心

琴師六言云擘托抹挑打摘先後輕重疾徐最是一般妙處更要其人讀書斯亦子弟藏修息游之一益云

延方士

湖州東林沈東老能醸十八仙白酒一日有客自號回道人長揖於門曰知公白酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀偉翛然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不通知其非塵埃中人也因出酒器十數於席間曰聞道人善飲欲以鼎先為壽如何道人曰飲器中鍾鼎為大屈巵螺杯次之梨花蕉葉最小請戒侍人次第速斟當為公自

小至大以飲之笑曰有如顧愷之食蔗漸入佳境也又約周而復始嘗易器滿斟於前笑曰所謂杯中酒不空也回公與至即舉杯常命東老鼓琴回浩歌以和之又嘗圍碁以相娛止弈數子輒拂去笑曰祗恐碁終爛斧柯回公自日中至暮已飲數斗無酒色東老欲有所叩回公曰聞公自能黄白之術未嘗妄用且篤於孝義又多陰功此余每日所以來尋訪而將以發之也東老因叩長生輕舉之術回公曰四大假合之身未可離形而

頻去東老攝衣起謝有以喻之回公曰此古今所謂第一最上極則處也飲將達旦甕中所釀止留糟粕而無餘瀝回公曰久不遊浙中今日為公而來當留詩以贈然吾不學世人用筆書乃就擘席上榴皮畫字題於庵壁其色微黃而漸加黑其詩云西鄰已富憂不足東老雖貧樂有餘白酒釀來緣好客黃金散盡為收書已而告別東老啟門送之天漸明矣握手並行至舍西石橋回公先度乘風而去莫知所適

延名衲

成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂卒不能害忽一山僕至云先生請師誦經引行過溪嶺數重煙嵐中一山居僕曰先生老病起晚請誦至寶塔品見報欲一聽之至此果出野服杖藜兩耳垂肩焚香聽經罷入不復出以藤盤竹箸秫飯一盂杞菊數甌無鹽酪美若甘露得襯錢一環僕送出路口問曰先生何姓曰姓孫問何名僕於僧掌中書思邈二字僧大駭僕遽失之三日山中

尋求竟迷舊路歸視襯資乃金錢一百文也由玆一飯身輕無疾天禧中僧一百五十歲矣後隱不見

欸延方士談真誥時約名緇聽楚書二士共談必説妙法真有所遇豈不樂哉

肅容

朱文公晚年野服見客榜客位云滎陽呂公嘗言京洛致仕官與人相接皆以閒居野服為禮而歎外郡或不能然其旨深矣某叨恩致事前此蒙賓客下訪初亦未敢

援此遂以老人野逸自居近緣久病難於動作遂以野服從事上衣下裳大帶方領比之凉衫自不為簡所便者束帶足以為禮解帶足以燕居且使窮鄉下邑復見京都舊俗之美亦補助風教之一端也又云衰病之餘不堪拜跪親舊相訪亦望察此非應受者並告權免庶幾還答不至闕禮

羅鶴林云余嘗於趙季仁處見其服上衣下裳衣用黄白青皆可直領兩帶結之緣以皂如道服長與膝

齊裳必用黄中及兩旁皆四幅不相屬頭帶皆用一色取黄裳之義也别以白絹為大帶兩旁以青或皂緣之見儕輩則繫帶見卑者則否謂之野服又謂之便服

記事

周益公云蘇子容聞人引故事必令人檢出處司馬温公聞新事即便抄録且記所言之人故當時謗曰古事莫語子容今事勿告君實

司馬公對賔客無問賢愚長幼悉以疑事問之有草簿數枚常致座間苟有可取隨手抄録或對客即書率以為常其書字皆真謹劉元城見時已有三十餘册

曽祖南谷文靖公叔祖樸庵提刑皆有日記樸庵所記名長生歴有序云司馬温公日記凡十年作一衮一日之事無論善惡必載焉限以十年所以推一期進德與否也夫子三十而立自是十年則有加於前

矣至從心之時蓋涉歷四十年聖人所以密推熟察以自驗其道藝所造功力所成者至矣夫甲乙周而時已久矣時愈久而行愈進此聖人之所以為聖人也温公之衰豈其原亦出於此歟長生歷亦十年為一衰

二老相訪

周益公以宰相退休楊誠齋以秘書監退休為盧陵二大老益公嘗訪誠齋於南溪之上留詩云楊監全勝賀監家賜湖豈比賜書華回環自闢三三徑頃刻能開七

七花門外有田供伏臘望中無處不煙霞却慙下客非摩詰無畫無詩只漫誇誠齋和云相國來臨處士家山間草木也光華高軒行李能過李小隊尋花到浣花留贈新詩光奪月端令老子氣成霞未論藏去傳貽厥牲向田夫野老誇好事者繪以為圖誠齋題云平叔曾過魏秀才何如老子致元台蒼松白石青苔徑也不傳呼宰相來用魏野詩𦊰桒也誠齋冢嗣東山先生伯子以集英殿修撰致仕家居年八十雲巢曽無疑益公門人

也年尤高嘗攜茶袖詩訪伯子其詩云褰衣不待履霜回到得如今亦樂哉泓穎有時供戲劇軒裳無用任塵埃眉頭猶自懐千恨興到何如酒一盃知道華山方睡覺打門聊伴茗奴來伯子和云雪舟不肯半塗回直到荒林意盛哉籬菊芭時披宿霧木犀香裏絶纖埃錦心繡口垂金薤月露天漿貯玉林八十仙翁能許健片雲得得出巢來其風味庶幾可亞前二老云

二老相訪倡姸酬麗四詩可觀放翁詩云老人無一

事有興即吟詩唱者和者皆須興到也

儲書

邵康節詩云花木四時分景致經書萬卷號生涯有人若問閒居處道德坊中第一家歐陽文忠公六一堂記云琴一張棊一局酒一壺藏書一萬卷集録金石遺文一千卷以吾一翁老於此五者之間是為六一陸放翁書巢記云陸子既老且病猶不置讀書名其室曰書巢吾室之内或棲於積或陳於前或枕藉於牀俯仰四顧

無非書者吾飲食起居未嘗不與書俱間有意欲起而亂書圍之至不得行輒自笑曰此非吾所謂巢者耶二公蓋儲書以自佚其老者也丁度之祖顗盡其家貲以置書至八千卷且曰吾聚書多矣必有好學者為吾子孫度力學有守登服勤詞學科仕至參政曾子固平生嗜書家藏至六萬餘卷手自讎對白首不倦此儲書以遺其子孫者也孟子有賢父兄之言惟以書教子弟者而後為賢晉人有佳子弟之目惟從父兄之教而知書

者而後為佳

唐杜荀鶴詩云欺春只愛和醅酒諱老猶看夾註書放翁詩云燈前目力依然在且盡山房萬卷書歐公詩云至哉天下樂終日在書案家仲本云至樂莫如讀書至要莫如教子又云人家教子弟如養芝蘭既積學以培植之又須積德以澆灌之子弟儲書正以備侍旁檢閱陳后山左右圖書日以討論為務其志專欲以文章名後世夜與諸生會宿忽思一事必

明燭繙閱得之乃已或以為可待旦者后山曰不然人情樂因循一放過則不復省矣故其學甚博而精尤好經術非如唐之諸子作詩之外他無所知貌衍昌世亦彭城人從后山學年五十餘見異書猶手自抄寫藏書數千卷云

壽親養老新書卷三